

JULIO 2024

ÁNGEL GONZÁLEZ (EI)

MENU SIN GLUTEN (LF)



Comaibel

Leyenda alérgenos

- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuetes
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos cascara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 Sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

**Si desea recibir más información sobre los alérgenos y el menú pueden contactar con COMAIBEL S.L en el e-mail dietista@comaibel.com*

**Los valores Nutricionales corresponden al rango de edad 0 – 3 años*

**La leche es marca Pascual y los yogures son marca Danone*

Elaboración propia de los platos

Frutas de temporada: manzana, plátano, naranja, pera...

**Todos los menús irán acompañados de su ración de pan*

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

386 Kcal 23,3g Prot 31,1g Lip 54,6g Hc	1	479 Kcal 23,1g Prot 14,9g Lip 44,2g Hc	2	458 Kcal 20g Prot 34,4g Lip 41,3g Hc	3	465 Kcal 27,8g Prot 24,7g Lip 44,1g Hc	4	405 Kcal 27,1g Prot 17,6g Lip 36,7g Hc	5
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6,6) TORTILLA CAMPESINA (3,6,7) FRUTA		CODITOS (SIN GLUTEN NI HUEVO) A LA CARBONARA CON BACON (ALÉRGICOS) (6) FILETE DE PALOMETA CON SALSA DE TOMATE (ALÉRGICOS) (2,4,14) FRUTA		CREMA DE BRÓCOLI FILETES RUSOS (SIN GLUTEN) CON CHAMPIÑÓN REHOGADO YOGUR (7)		JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS (6) MERLUZA AL HORNO (2,4,14) CON ZANAHORIA DADO FRUTA		COLIFLOR REHOGADA FILETE DE POLLO EMPANADO (ALÉRGICOS) (11) FRUTA	
414 Kcal 8,5g Prot 19,4g Lip 55,7g Hc	8	452 Kcal 19g Prot 20,7g Lip 47,6g Hc	9	426 Kcal 30,9g Prot 30g Lip 47,2g Hc	10	461 Kcal 11,6g Prot 12,7g Lip 73,2g Hc	11	364 Kcal 16,1g Prot 3g Lip 70,9g Hc	12
ARROZ TRES DELICIAS (3,6) VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE (2,4,14) FRUTA		CREMA DE CALABACÍN SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA ALÉRGICOS CON PATATA Y ZANAHORIA FRUTA		LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS DOS SALSAS (ALÉRGICOS) (3,6) CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR (7)		MACARRONES (ALÉRGICOS) CON VERDURAS Y QUESO (3,7) ENSALADA VARIADA FRUTA		SOPA DE COCIDO (SIN GLUTEN NI HUEVO) COCIDO COMPLETO (SIN CARNE) FRUTA	
364 Kcal 11,8g Prot 20g Lip 39,1g Hc	15	410 Kcal 22g Prot 16,5g Lip 46,2g Hc	16	372 Kcal 22,3g Prot 20,4g Lip 25,3g Hc	17	434 Kcal 17,3g Prot 30,7g Lip 23,5g Hc	18	463 Kcal 19,9g Prot 37,1g Lip 51,7g Hc	19
COLIFLOR REHOGADA TORTILLA DE JAMÓN YORK (3,6) FRUTA		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA DADO (6) SARDINILLAS (2,4,14) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		CREMA DE ESPINACAS LOMO DE SAJONIA YOGUR (7)		SPAGHETTIS (SIN GLUTEN NI HUEVO) CON TOMATE FRITO FILETE DE MERLUZA REBOZADA CASERA (ALÉRGICOS) (2,4,14) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS ESCALOPE DE POLLO (SIN GLUTEN) (12) FRUTA	
404 Kcal 21,8g Prot 28,8g Lip 65,7g Hc	22	471 Kcal 12,2g Prot 18,4g Lip 66,2g Hc	23	438 Kcal 27,7g Prot 25,4g Lip 28,1g Hc	24	FESTIVO		376 Kcal 14,7g Prot 18,5g Lip 37,7g Hc	26
JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS (6) LACON CON PURÉ DE PATATA (12) FRUTA		ARROZ CON PISTO CASERO TORTILLA DE QUESO (3,7) CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA		JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (6) FILETE DE PALOMETA CON SALSA DE TOMATE (ALÉRGICOS) (2,4,14) CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR (7)				BROCOLI REHOGADO CAZUELA DE PESCADO (SIN GLUTEN) (2,4,14) FRUTA	
331 Kcal 3,7g Prot 20,5g Lip 33,2g Hc	29	453 Kcal 17,5g Prot 23g Lip 70,6g Hc	30	411 Kcal 14,4g Prot 26,1g Lip 54,7g Hc	31				
CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA ALÉRGICOS FRUTA		MACARRONES (ALÉRGICOS) AL AJILLO TORTILLA DE CALABACÍN (3) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA		ARROZ CON TOMATE FRITO HAMBURGUESA (ALÉRGICOS) HELADO (7)					

